



Taboulé

Ingrédients

- 200 g de semoule à couscous moyenne
- 1/2 verre d'eau froide
- 400 g de tomates bien mûres (3 belles)
- 300 g de concombre
- 1 gros oignon (rouge de préférence)
- 4 branches de persil ou mieux de coriandre
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 2 gros citrons (10 cl de jus)
- 10 cl d'huile
- sel fin

Matériel

- 1 planche à découper
- 2 couteaux d'office
- 1 paire de ciseaux
- 1 grand saladier pour le "plat"
- 1 petit saladier
- 2 bols
- 1 presse-citron
- Du papier essuie-tout
- 1 balance

Technique

- Laver les tomates et le concombre, les essuyer avec le papier essuie-tout.
- Peler le concombre. Epépiner les tomates et les couper en petits dés dans un saladier. Ne pas perdre le jus.
- Couper également le concombre en petits dés.
- Mettre la semoule dans un saladier.
- Verser dessus l'eau froide et laisser un peu gonfler.

- Mettre dessus les dés de tomate et de concombre ainsi que tout le jus qu'ils ont rendu.
- Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.

Pendant ce temps :

- Presser les 2 citrons.
- Eplucher l'oignon et le hacher finement sur la planche.
- Laver la menthe et le persil. Garder un peu de menthe pour le décor. Couper le reste avec le persil à l'aide des ciseaux.
- Ajouter à la semoule qui a baigné dans le jus des tomates et du concombre.
- Ajouter enfin l'huile, le jus des citrons et saler.
- Bien mélanger.
- Remettre au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Décorer avec les quelques feuilles de menthe que l'on aura mises de côté.

Truc du chef

- Ajouter quelques raisins blonds gonflés dans un peu de thé : ils donneront une surprise sucrée (facultatif).

Suggestions

- Prévoir quelques feuilles de laitue pour déguster le taboulé roulé dans la salade et ...manger avec ses mains.
- Se déguste aussi avec quelques fines tranches de poisson ou de viande fumés.